

Психологический тренинг-практикум для родителей: «Все начинается с семьи: ребенок и общество, культура общения»

Семья – это важнейший фактор долголетия и здоровой жизни. Первые жизненные уроки ребенок получает в семье. Его первые учителя – отец и мать. Семья дает ребенку первые представления о добре и зле, формирует представления о нормах поведения в обществе. Ребенок, наблюдая за отношениями отца и матери в повседневной жизни, усваивает определенный тип отношений между мужчиной и женщиной. Именно эта модель будет определять дальнейшее поведение ребенка в социуме.

Наша сегодняшняя встреча посвящена такой теме как: «Все начинается с семьи: ребенок и общество, культура общения».

Упражнение «Знакомство»

Каждый участник должен закончить одно из следующих предложений.

1. Два слова, которыми можно описать моего ребенка – ...
2. Если бы мой ребенок был звуком, он звучал бы, как -...
3. Больше всего мне в моем ребенке нравится – ...
4. Мой ребенок заставляет меня смеяться, когда – ...

Упражнение «Живой дом»

Цель: диагностировать субъективное восприятие психологического пространства семейных отношений.

Перед участниками лежит лист бумаги. Нужно написать в колонку имена 7-8 человек, которые влияют на их жизнь, рядом нарисовать дом, у которого обязательно должны быть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, дверь, дымоход, порог, и предоставить каждой части дома имя конкретного человека. Затем происходит интерпретация результатов.

Фундамент – положительное значение: основная материальная и духовная опора семьи, тот на ком все держится; отрицательное значение: человек, на которого все давят.

Стены – человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно.

Окна – будущее, люди от которых родина ждет, на кого возлагает надежды (в норме – дети).

Крыша – человек в семье, который жалеет и оберегает автора рисунка, создает ощущение безопасности.

Чердак – символизирует секретные отношения, а также желание автора иметь с этим человеком более доверчивые отношения.

Дымоход – человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получить особую опеку, поддержку.

Двери – информационный портал, тот кто учил строить отношения с миром.

Порог – человек, с которым автор рисунка хотел бы общаться в будущем.

Выводы. Методика дает возможность за короткое время определить роль автора рисунка с каждого члена семьи.

Упражнение «Сказка по кругу»

Сейчас нам с вами понадобятся фантазия и смекалка. Представьте такую ситуацию: в детском саду устроили день самоуправления, какие бывают в школе, когда предметы ведут ученики. Так вот день самоуправления в детском саду, а кто же будет заниматься воспитанием целой группы детей,

если не воспитатель? Конечно, родители. Вам всего лишь необходимо придумать сказку и рассказать ее ребятам. Мы сочиним сказку о жизни животных в лесу, в которой нет конфликтов, где все счастливы и любимы. А сказка начинается так: «В одном сосновом лесу на огромной освещенной солнцем поляне встретились белочка, зайчик, енотик и ёжик...». Психолог передает игрушку воспитателю, сидящему по соседству для продолжения сказки. Я передаю вам игрушку и вы продолжаете зачин мой зачин сказки одним-двумя предложениями и передаете ее далее соседу. Таким образом у нас получится общая сказка. - Нам всем захотелось жить в таком лесу. Когда мы счастливы, мы ощущаем себя здоровыми и полноценными.

Игра «Комплименты»

И заключительным моментом у нас последует игра «Комплименты». Мы будем передавать мяч по кругу. Один человек у нас будет сидеть на стуле спиной к остальным и подавать сигналы с помощью колокольчика. Кто именно - решит жребий. Остальные будут передавать мяч по кругу. Когда прозвучит звон колокольчика, тот, у кого окажется в руках мяч, должен будет сказать комплимент перед ним сидящему человеку, который должен сказать: «Спасибо, мне очень приятно!» и игра продолжится передачей мяча следующему.

Задача «Цветок»

Ведущий: Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека - это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к человеку, ребенку по имени. А как вы называете своего ребенка?

Помочь найти положительные качества своего ребенка Вам поможет задача «Цветок».

Инструкция: предлагаю заполнить лепестки. В середине запишите имя своего ребенка. На листочках ласковые слова, а на лепестках положительные качества ребенка.

Упражнение «Я люблю своего ребенка»

А сейчас закройте глаза, представьте своего ребенка и решите для себя: «Я буду любить своего ребенка, даже если он не лучший и звезд с неба не срывает. Я буду любить его, даже если он не оправдает моих надежд. Я буду любить его, какой бы он не был, как бы не поступил. Это не означает, что любой поступок я одобряю. Это значит, что я люблю его, даже если его поведение должно быть лучше. Я люблю просто потому, что это мой сын или дочь».

Откройте глаза.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения?

Итог: любовь к ребенку еще не навредила ни одному из них. Любви не может быть много. Помните: какими бы не были отношения в ваших семьях, они могут стать лучше.

Рефлексия